

FIT FÜR'S LEBEN



Suchtprävention



Körperbewusstsein/ Sexualität



Seelische Gesundheit



Gewaltprävention



Bewegung & Gesunde Ernährung



Medienkompetenz

Kl 5-6

Organisation



Klassenrat

Herr Schroeder



Hütte 5er - Sozialtraining/ Mobbingpräev.

Herr Schroeder



Hütte 6er - Recht am eigenen Bild

Herr Schroeder



Bunte Intelligenz

Frau Mattes, Frau Seczer



Mein Körper im Wandel

Frau Morath/Caritas, Frau Albeck

Kl. 7-8



Mein Körper gehört mir

Frau Dirolf, Herr Knapp, Frau May-Frömel, Herr Schroeder,



Liebe, Werte, Partnerschaft

Fachschaft evgl Reli, Fr. Bierfreund-Busse, Hr. Herrmann



Gewaltprävention

Frau Blenke, Frau May-Frömel



Drogenprävention Dominik Forster

Herr Schroeder



Smepper

Herr Schröder

Klasse 9-10



Feiern ohne Suchtgefahr

Fachschaft AES



Wilde Bühne

Frau Mattes, Frau Niedermann-Späh



Comedy macht Schule

Herr Schroeder

Klasse 5-10

Sozial – AG

Herr Schroeder

Schülercafe

Herr Schroeder

HA- RSUE - KLEI

Herr Schroeder

Social-Media-Sprechstunde

Herr Schroeder, Herr Herrmann

Schulsanitätsdienst

Frau Mattes

Mädchen – AG

Frau Mattes

RSÜ -Biker.Club-Überlingen

Herr Herrmann

Segel- AG

Herr Gering, Herr Kempter

Trauer – Koffer

Frau May-Frömel

Klassenrat (KI 5)

Der Klassenrat findet einmal pro Woche mit eurem/r KlassenlehrerIn statt und gibt euch die Möglichkeit euch besser kennenzulernen und auszutauschen. Die Themen werden von der Klasse in das Gremium eingebracht, im Anschluss diskutiert und zusammen findet ihr gerechte Lösungen. Für die Durchführung des Klassenrats übernehmt ihr versch. Aufgaben: Zeitwächter, Regelwächter, Ratsvorsitzende*r, Protokollant*in, Ratsmitglied. Ihr übt dabei euch zu zuhören und zu verstehen, fair miteinander umzugehen und andere Meinungen zu tolerieren. Ausserdem lernt ihr frei vor der Klasse zu sprechen und euch eine eigene Meinung zu bilden und diese zu vertreten.

Hütte – Gemeinsam Klasse sein (KI 5)

Anfang des Schuljahres im Oktober/ Anfang November werdet ihr ein Wochenende in der Hütte auf dem Höchsten verbringen. Der Hüttenaufenthalt steht ganz unter dem Motto „Gemeinsam Klasse sein“. Ihr sollt als Gemeinschaft zusammenwachsen und gestärkt werden. Dabei wird auch am Umgang mit Konflikten gearbeitet. Um zu verhindern das z.B. Mobbing in der Klasse stattfindet, lernt ihr was Mobbing ist und was ihr dagegen tun könnt. Neben der „Arbeit“ wird zusammen gespielt, gelacht, gekocht, Geburtstage gefeiert und einfach die Zeit miteinander genossen. Das Wochenende wird vom Schulsozialarbeiter Herr Schroeder und der/m KlassenlehrerIn organisiert und begleitet.

Hütte – Recht am eigenen Bild (KI 6)

Im zweiten Halbjahr (März/April) werdet ihr wieder ein Wochenende in der Hütte am Höchsten verbringen. Dieses Mal steht der Hüttenaufenthalt unter dem Motto „Recht am eigenen Bild“. Ihr werdet also lernen, wie ihr mit Fotos von euch selbst aber auch von anderen umgehen sollt und dürft. Der Hüttenaufenthalt wird vom Schulsozialarbeiter und der jeweiligen Klassenlehrerin/dem jeweiligen Klassenlehrer organisiert und begleitet.

Bunte Intelligenz (KI 6)

In der „Bunten Intelligenz® Stunde“ lernst du kreative Methoden, Spiele und Übungen kennen, die dich fit für dein Leben machen! So lernst du beispielsweise besser mit negativen Gedanken und Gefühlen klarzukommen und wie du mit mangelndem Selbstbewusstsein umgehen kannst. Du erlernst Methoden die dir beim Umgang mit Stress, Blockaden und Ängsten helfen können und wie es dir gelingen kann dich leichter zu motivieren und zu konzentrieren. All diese Fähigkeiten nennt man Lebenskompetenzen. Sie sind Teil deiner bunten Intelligenz und können dir dabei helfen, dir selbst zu helfen!

Mein Körper im Wandel (KI 6)

Die sichtbaren sowie die unsichtbaren Veränderungen des eigenen Körpers sind nicht einfach. Gerade deshalb ist die Pubertät eine sehr besondere Lebensphase, die viele Fragen aufwerfen kann. In Klasse 6 soll diesen Fragen Raum und Zeit gegeben werden. Zum einen lernst du durch die fachlichen Inhalte des BNT-Unterricht deinen Körper besser kennen und kannst die Veränderungen einordnen. Des Weiteren kannst du deine Fragen auch in einem geschützten Raum Experten der Caritas Familienhilfe stellen. Frau Morath und ihre Kollegin begleiten dich in einer Mädchen- oder Jungengruppe einen Vormittag lang an der RSUE zu Themen rund um die Pubertät.

Mein Körper gehört mir (KI 7)

Der Körper verändert sich, das Interesse an anderen Jungs oder Mädchen wächst, sowie auch das Bedürfnis nach mehr Freiheiten. Doch nicht immer verläuft gerade diese spannende Zeit im Leben gefahrlos ab. Deshalb ist es wichtig bestimmte Situationen zu erkennen und zu vermeiden. Als ehemalige Kriminalbeamtin und aktuell als Traumatherapeutin für Kinder und Jugendliche, kann euch Frau Dirolf viel zum Thema Internetkriminalität, Cybergrooming und Pornografie erzählen. Ihr lernt außerdem einige Selbstverteidigungstechniken kennen und was der Unterschied zwischen einer Anmache und einem sexuellen Übergriff ist. Auch Herr Knapp ist als langjähriger Psychologe mit diesen Themen vertraut und wird das Programm gemeinsam mit unserem Schulsozialarbeiter Herr Schroeder für die Jungen gestalten.

Liebe, Werte, Partnerschaft (KI 7)

In Religion lernst du, welche Werte bei uns in der Gesellschaft wichtig sind, was dir besonders beim Umgang mit Menschen wichtig ist und wie wir alle gut miteinander leben können. Ebenso lernst du, worauf es bei einer Beziehung zu Menschen ankommt und du erfährst viele Dinge rund um das Thema Liebe und Partnerschaft.

Dominik Forster (KI 8)

Er ist der Experte für das Thema Drogen, weil er selber Betroffener war. Mit 17 fing er an Drogen zu nehmen und mit Ende 21 saß er im Knast wegen 1,5 Kilo Speed. Zurecht, sagt er heute. Doch er hat es geschafft sein Leben wieder in die Hand zu nehmen und ist seit 13 Jahren clean. Aus seiner persönlichen Geschichte heraus hat er ein Unternehmen aufgebaut und besucht nun Schulen, um Jugendliche über die dunklen Seiten der Drogenwelt aufzuklären.

Gewaltprävention (KI 8)

Keine Chance für Gewalt! Mit keinem geringeren Anspruch setzt die Polizei mit Präventionskonzepten so früh wie möglich an, um die Widerstandskraft von Jugendlichen gegen Gewalt zu stärken. Ziel ist es, einige der häufigsten Fragen rund um das Thema „Gewalt“ zu beantworten und Hilfestellung für den schulischen Alltag zu geben. Wann sind strafrechtliche Grenzen überschritten, wie geht man damit um und was passiert eigentlich, wenn man eine Anzeige erstattet? Wie können Lehrkräfte Opferwerdung verhindern oder wie können sie helfen, wenn etwas passiert ist?

SMEP (KI 8)

Im SchülerMedienMentorenProgramm werdet ihr zu sogenannten Smeppern ausgebildet und lernt, wie man mit sozialen Medien verantwortlich umgeht, was man bei der Nutzung von Smartphones wissen sollte, wie man Cybermobbing erkennen kann und welche Daten schützenswert sind. Nach dieser Ausbildung seid ihr die Experten in Sachen Medien und gebt euer Wissen an jüngere SchülerInnen weiter. So geht ihr beispielsweise in Schulklassen, um jüngere SchülerInnen zu beraten. Oder ihr organisiert Workshops, Schülersprechstunden, Ag's,... Werdet aktiv, eure Hilfe wird dringend benötigt.

KLASSE 9-10

Wilde Bühne (KI 9)

In gespielten Alltagssituationen zum Thema Drogen, könnt Partei ergreifen, diskutieren und dann neue Lösungsmöglichkeiten auf der Bühne ausprobieren. Die Schauspieler improvisieren zusammen mit Mitspielern aus dem Publikum einzelne Szenen neu. So lassen sich ungünstige Szenenausgänge verändern. Beim Theaterspielen wird deutlich, dass es für jede Situation verschiedene Handlungsmöglichkeiten gibt, deren Tauglichkeit auf der Bühne erprobt werden kann. Vor der Aufführung besuchen Schauspieler eure Klasse, stellen sich und die Wilde Bühne vor und machen Aufwärmübungen mit euch.

Comedy macht Schule (KI 9)

Jugendlichen mangelt es in unserer Gesellschaft oft an Orientierung, Identifikation, Vorbildern und dem festen Glauben, dass sie ihr eigenes Schicksal beeinflussen können. Sie erkennen ihre Möglichkeiten nicht und nutzen ihr Potenzial leider nicht voll aus, bis es zu spät ist und ihre Schulabschlüsse entsprechend negativ ausfallen. Hier setzt Jugendcoach Osman Citir mit seinem Comedy- und Motivationsprogramm an: Er motiviert Schülerinnen und Schüler, spricht ihnen Mut zu, spornt sie an und verwandelt Frust über das Leben in Begeisterung für die Zukunft.

KLASSE 5-10

Sozial-AG

Im Rahmen der Sozial-AG in Klasse 8 findet eine Kooperation mit dem Altersheim St. Ulrich statt. Einmal die Woche geht ihr für 2 Stunden ins Altersheim, um mit den Bewohnern Zeit zu verbringen. Die älteren Menschen freuen sich sehr über eure Gesellschaft und über eine kleine Abwechslung in ihrem Alltag. Ihr macht ihnen eine große Freude, wenn ihr gemeinsam bastelt, singt oder z.B. Karten spielt. Dabei lernt ihr Verantwortung zu übernehmen und vor allem Beziehungen zu gestalten.

Schülercafé

Im Schülercafé könnt ihr Brettspiele ausleihen, euch einfach mal zurückziehen, mit eFreunden austauschen, Musik hören und Billard oder Tischkicker spielen. Zu kaufen gibt es Seezüngle, Bio-Limo, Fairtrade Schokolade und Hofeis. Betreut wird der Raum vom Schülercaféteam. Ab der 6. Klasse kann man sich für das Schülercaféteam bewerben und übernimmt damit folgende Aufgaben: Betreuung des Cafés in allen Pausen, Dienstpläne schreiben, Kasse verwalten, Getränke und Speisen vorbereiten und verkaufen, Arbeitsbereich vorbereiten und sauber halten, Angebote planen und evtl. Schulfeste und andere Veranstaltungen mit organisieren.

Das Schülercafé hat von Montag bis Freitag in der 1. und 2. großen Pause sowie in der Mittagspause geöffnet. Eure Klasse kann das Schülercafé beim Schulsozialarbeiter „buchen“

HA-RSUE-Kleinanzeigen

Gehörst du zu denjenigen für die Hausaufgaben Stress, Überforderung und eine enorme Belastung bedeuten? Oder bereiten dir Hausaufgaben keine Probleme und machen dir sogar Spaß? Egal ob es euch nun leicht oder schwer fällt, kommt in die HA-RSUE-Kleinanzeigengruppe und helft und unterstützt euch gegenseitig! Angebote und Suchanfragen bitte bei Herr Schröder einreichen.

Social-Media-Sprechstunde

Cybermobbing, Cybergrooming, sexualisierte Inhalte, unüberlegte Posts, Abzocke, Erpressung, gewalthaltige Bilder und Videos, Hassnachrichten u.v.m sind alles Themen, die auf uns einprasseln und uns alle überfordern. Vielleicht wisst ihr mit wem ihr darüber reden könnt? Oder ihr habt Angst, seid unsicher, und könnt es noch nicht einmal eurer besten Freundin oder besten Freund erzählen. Ihr fühlt euch allein!? Ich biete 2 Sprechstunden die Woche an: **Jeden Montag von 8:30 bis 9:00 Uhr und jeden Mittwoch von 14:15 bis 15:15 Uhr.**

- Ihr könnt einfach bei mir vorbeikommen (geht auch ohne Termin)
- Videocall
- Anonym über Telefon: 07551 309078
- Anonym über SMS: 015152665469
- Signal-Messenger: Christian Schroeder 015152665469

Schulsanitätsdienst

Bei Übelkeit, Kopfschmerzen oder Sportverletzungen können die Sanis schnell über das Sekretariat alarmiert werden. Die Sekretärinnen wissen Bescheid und schätzen die Arbeit der Sanis sehr. Die Sanis übernehmen die Erstversorgung, versorgen Wunden und leiten, falls erforderlich, weitere Maßnahmen ein. Sie bleiben bei der verletzten oder kranken Person, bis es ihr wieder besser geht oder der Krankenwagen kommt. Die Sanis sind auch bei schulischen Sportveranstaltungen vor Ort. Ab der 8. Klasse kannst du dich zum Schulsani ausbilden lassen.

Mädchen – AG

Die Mädchen AG gibt dir die Möglichkeit deine Stärken und Fähigkeiten zu entdecken, Neues auszuprobieren und Selbstbewusstsein zu tanken– und das in einem sicheren Raum unter Mädels . Wir können zum Beispiel T-Shirts bemalen, Tanzen, Schmuck basteln und dabei über bestimmte Themen sprechen. Deine eigenen Ideen und Vorschläge sind willkommen – und es müssen nicht nur „typische Mädchensachen“ sein!

Realschul -Biker.Club-Überlingen

Im Jahr 2023 nehmen immer mehr Jugendliche aktiv am Straßenverkehr teil. Der A1 Führerschein für Kleinkrafträder (125ccm) ist so stark gefragt wie nie zuvor. Damit du nicht ganz alleine nach der Fahrprüfung durch die weite Welt fahren musst, lernst du im RSBÜ angemessen in einer Gruppe zu fahren, auf andere Verkehrsteilnehmer Rücksicht zu nehmen und durch regelmäßige Fahrsicherheitstrainings, gesund Spaß am Motorradfahren zu haben. Tolle Ausfahrten und Teamgeist werden bei uns großgeschrieben.

Trauer – Koffer

Wenn die Nachricht eintrifft, dass du von einem Todesfall besonders betroffen bist, z.B Vater oder Mutter sind verstorben oder ein Geschwisterkind, so können LehrerInnen auf deinen Wunsch mit Hilfe des Trauerkoffers Einzel- oder Klassengespräche führen. Im Trauerkoffer sind verschiedene Materialien zusammengestellt, die hilfreich sind, um über Trauer und Tod/ Verlust zu sprechen. Es kann aber auch eine Lehrkraft der Fachschaft Religion gerufen werden, die dann den Fall übernimmt und mithilfe des Trauerkoffers mit dir oder der Klasse spricht. Mit den Materialien kann auch eine Trauerecke im Klassenzimmer oder in einem separaten Raum eingerichtet werden.

Segel-AG

Realinghi und Realist heißen unsere beiden Schulboote, mit denen wir während der warmen Jahreszeit immer am Montagnachmittag in See stechen. Im Winter treffen wir uns in der Schule, um an den Booten zu arbeiten und vermitteln euch viel Interessantes zum Thema Segeln und den Bodensee. 12 Schülerinnen und Schüler aus den Klassen 6 bis 10 können an unserer Segel-AG teilnehmen. Bei uns lernt ihr den Umgang mit den Schiffen, die wichtigsten Seemannsknoten und Segelmanöver. Ab der 8. Klasse besteht die Möglichkeit, im Rahmen der AG das amtliche Schifferpatent für den Bodensee abzulegen.